

もし、自分や身近な人ががんになったら、どうなるのでしょうか。

どのようなことを考えますか。

### 50代で乳がんになったKさん（女性）の体験記

「乳がんの疑いがあるというあいまいな言い方を僕はしません。あなたの場合は100%乳がんです。」  
がんに対しての何の知識も持たないまま、がん患者の側に立った瞬間です。53歳のことでした。父方のおばが乳がんにかかっていたので、いつかなるような予感もありましたが、宣告を受けるまでひとごとで、がんがこんなに身近にあったのだという事実には呆然と立ちすくみました。

「乳がんは比較のおとなしいがんで、ここまで成長するには8年から10年かかっています。」とその時、主治医に言われました。手術まで1か月ぐらいあったのですが、その間、体中にがんが広がっていくような気がして、自分の体に無関心であったことを本当に後悔しました。8年もの間、がんを抱えながら漫然と生きてきた日々を振り返り、後悔しない人生を送ってきただろうかと自身に問いかけました。

入院中は医療者から、支えられているという安心感があったのですが、退院後数か月するとそれもなくなり、入院中の仲間とも顔を合わせる機会が減ってきました。友人に誘われて出かけてもがん患者の気持ちが理解してもらえないもどかしさがあり、会うことが負担に感じるようになりました。自分では精神は強いほうと自負していたのですが、体は元気になっても精神がついていかず、うつにもなっていました。その後、私は多くのがんの体験者に支えられて、様々な生きるヒントや知恵をいただき元気を取り戻しました。がんにかかったことは不幸なことでしたが、かからなかったら得られなかった贈り物(キャンサーギフト・がんからの贈り物)もたくさんありました。精神面でも生活面でも無駄なことを切り捨てる勇気をもたらしたことが一番の贈り物でした。患者同士、お互いに支え合う必要性を感じ、術後から4年目に乳がん患者会を立ち上げました。あとに続く患者さんの精神的支えになりたいと活動して、現在に至っています。

がん患者は特別扱いして欲しいとは思っていません。がんになって、ごく普通の生活が一番幸せなのだと思ったからです。がんにかかる前の普通の生活を取り戻し、がんを恐れず、そしてがんを侮らず、いまある命を大切に生きていきたいと思っています。

Kさんの体験記を読んで、感じたことを書いてみましょう。

#### 参考になるサイト

- 千葉県教育庁教育振興部学校安全保健課  
<http://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku-bunka/kyouiku/gakko/hoken-kyuushoku/index.html>
- 千葉県がん情報 ちばがんナビ <http://www.pref.chiba.lg.jp/pbgnv/>
- 千葉県 がん対策  
<http://www.pref.chiba.lg.jp/seikatsu-fukushi/hoken-iryuu/kenkouzukuri/gan/index.html>
- 国立がん研究センターがん対策情報センター がん情報サービス  
<http://ganjoho.jp/public/index.html>
- 厚生労働省 がん対策情報  
[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/gan/](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/gan/)

【発行・編集】  
2015年2月 千葉県・千葉県教育委員会  
【問い合わせ】  
千葉県教育庁教育振興部学校安全保健課  
〒260-8662  
千葉県千葉市中央区市場町1番1号  
TEL 043-223-4092  
kyhoken@mz.pref.chiba.lg.jp

千葉県中学校がんの教育教材

# がんについて学ぼう



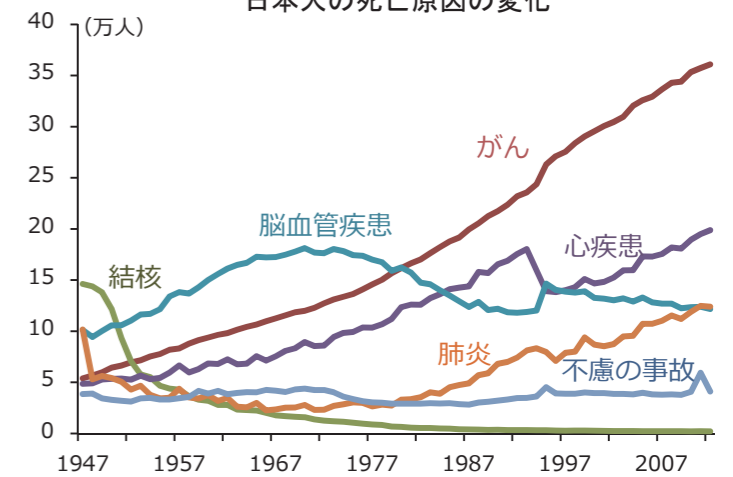
皆さんは、「がん」についてどんなイメージを持っていますか？  
「がん」は、私たちにとって、とても身近な病気なのです。



日本では、2人に1人ががんになるといわれているんだよ。

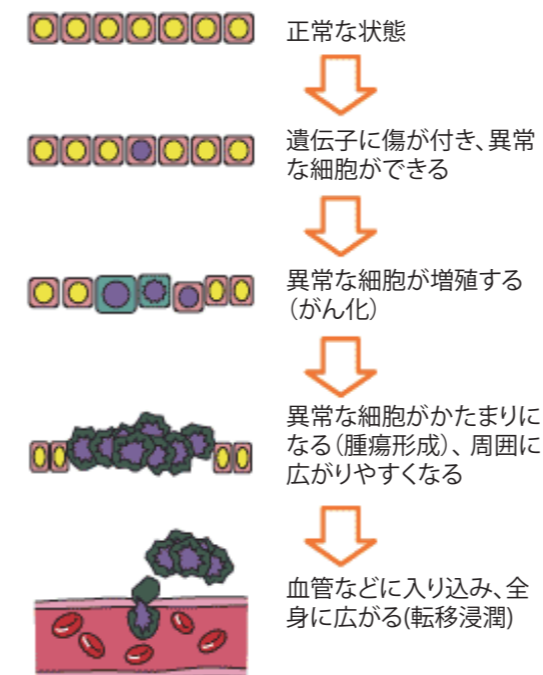
現在、日本人の死亡原因は、がんが第1位で、1年間の死亡者数125万人のうち、約36万人が亡くなっています。

日本人の死亡原因の変化



出典：厚生労働省「平成24年人口動態調査」

## 1 がんとはどんな病気なのかを知ろう



人間の体は、多くの細胞からできています。がん細胞ができて、人間の体は免疫という仕組みが働き、がん細胞を取り除いてくれます。しかし、その仕組みをすり抜けて、異常な細胞が増え続け、体の正常な部分や血管の中に入り込むなどして、体を弱らせてしまうことがあります。これが、がんという病気です。



がんは、遺伝子が傷つくことによって起こる病気です。がんという病気自体が人から人に感染することはありません。また、全部のがんのうち「遺伝するがん」は5%以下といわれています。ほとんどの人は心配しなくてもよいのですが、遺伝するがんも間違いなくあることがわかっています。2010年には約80万人が新たにがんになっていますが、そのうちの約3割(約24万人)が20歳から64歳の働く世代です。

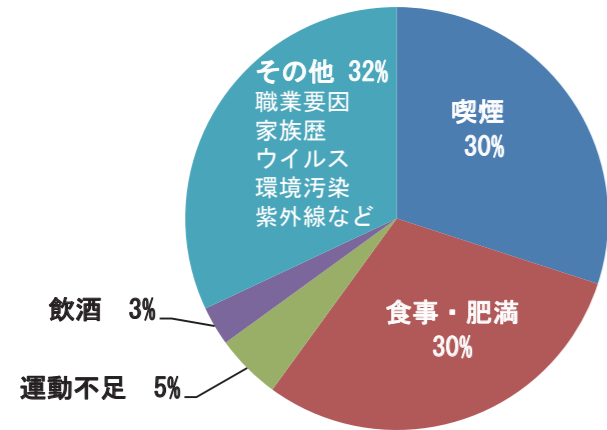
出典：国立がん研究センターがん対策情報センター

## 2 よりよい生活習慣でがんを防ごう



がんの原因には、たばこや飲酒、食事など、日常の生活習慣が関係していることが明らかになっています。  
多くのがんは、生活習慣を改善することで、予防できると考えられます。

アメリカ人のがん死亡の原因  
(ハーバード大学がん予防センター資料による)



左のグラフは、1996年にハーバード大学のがん予防センターが、アメリカ人のがん死亡の原因とその割合について推計したものです。

がん死亡の原因は、喫煙、食事・肥満、運動不足、飲酒の合計で68%になることがわかります。

日本でも現在、がん予防のための研究が進められています。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「米国人のがんの原因」をもとに作成

### 将来がんになりにくくするために



たばこは吸わない  
(受動喫煙にも気をつけて)



バランスよく食べる



適正体重を維持する



定期的に運動する



お酒を飲みすぎない

がんになった人みんなが、生活習慣がよくないわけではありません。  
原因がよくわかっていないがんもあります。



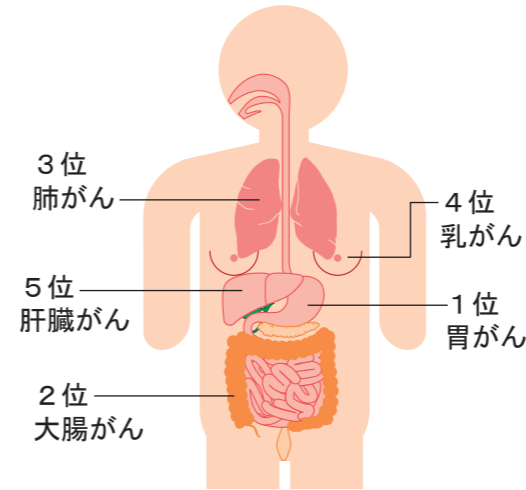
国立がん研究センターがん予防・検診研究センター「日本人のためのがん予防」をもとに作成

## 3 がん検診について知ろう



現在は、多くのがんが早期発見することで、治すことも可能となりました。がんは、早い段階では体に症状が出ないことがほとんどです。  
症状がなくてもがんを早く見つけられる方法が、「がん検診」です。

### 日本人に多いがんの種類



出典：小学校保健教育資料『がんのことをもっと知ろう』をもとに作成

### がん検診の受診のめやす

がんの種類	勧められている検診の方法	勧められる人・時期
胃がん	胃のX線(レントゲン)	40歳以上の男女 毎年
大腸がん	便に血液がまじっているか調べる	40歳以上の男女 毎年
肺がん	胸のX線 喫煙者は痰も調べる	40歳以上の男女 毎年
乳がん	医師が乳房の状態を眼と指で確認して、マンモグラフィ(乳房のX線)で調べる	40歳以上の女性 2年に1回
子宮がん (子宮頸がん)	子宮の細胞を採って調べる	20歳以上の女性 2年に1回

出典：厚生労働省「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」

### がんの治療

がんの治療は主に3つの方法で行われています。同時に「緩和ケア」を行うことで、患者さんの負担を軽くすることができます。

#### 手術

がん組織を切り取ります。

#### 放射線治療

放射線を用いて、がん細胞が増えるのを止めたり、細胞が死んでいくのを促したりします。

#### 薬物療法

抗がん剤などの薬を用いて、がん細胞が増えるのを止めたり、がん細胞を殺します。

#### 緩和ケア

がんに伴う体と心の痛みやつらさを和らげる。

- 痛み止めの薬
- 痛みを感じにくくする注射
- 痛みをやわらげる放射線治療
- マッサージ・鍼(はり)・灸(きゅう)
- 心のケアを受ける
- 薬以外の方法を組み合わせる

国立がん研究センターがん対策情報センター(一部引用)

君の大切な家族にも、がん検診に行っておきたいなあ。



今回の学習を通してわかったことや考えたことをもとに、自分にできることを書いてみよう。